Surtido de Vegetales

Meal Components: Vegetable

I-02

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite vegetal		3 cdas		1/4 tza 2 cdas	1. Caliente el aceite en una olla.
*Zanahorias frescas, en rodajas	2 lb 5 oz	1 cuarto gl 3 3/4 tazas	4 lb 10 oz	3 cuarto gl 3 1/2 tazas	
Judías verdes congeladas, cortadas	1 lb 4 oz		2 lb 8 oz		2. Agregue las zanahorias, judías verdes, y el maíz. Cubra. Cocine a fuego bajo por 20 minutos.
Granos de maíz entero Kernel, congelados	2 lb 4 oz		4 lb 8 oz		
					3. Retírelo de calor. Escúrralo. Aparte el líquido escurrido para el paso 4. Aparte los vegetales para el paso 6.
Caldo de vegetales o de pollo, sin glutamato monosódico (MSG)		1 cuarto gl 3/4 tza		2 cuarto gl 1 1/2 tazas	4. Lleve el caldo de vegetales o de pollo a punto de ebullición. Reduzca el fuego a medio y agregue el líquido de los vegetales, sal, azúcar, y ajo granulado. CCP: Caliente a 165° F o más alto.
Líquido de los vegetales,		1/2 tza		1 tza	

Sal	1 cda	2 cdas
Azúcar	3 cdas	1/4 tza 2 cdas
Ajo granulado	1/4 cda	1/2 cda
Agua, fría	3/4 tza	1 1/2 tzas

5. Vierta la salsa sobre los vegetales y revuélvalos hasta que queden bien cubiertos.

6. CCP: Manténgalo a 140° F o más caliente. Distribuya las porciones con cuchara servidora No. 8 (1/2 tza)

Notas

* Vea Guía de Mercado

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Zanahorias	2 lb 13 oz	5 lb 10 oz

Serving	Yield	Volume
½ tza (cuchara servidora No. 8) provee ½ tza de vegetales.	25 Porciones: 7 lb 11 oz	25 Porciones: 3 cuarto gl ½ tza
	50 Porciones: 15 lb 6 oz	50 Porciones: alrededor de 1 gl 2 ½ tzas

Nutrients Per Serving					
Calorías	102	Grasa saturada		Hierro	1 mg
Proteínas	2 g	Colesterol		Calcio	31 mg
Carbohydrate	21 g	Vitamina A	9776 IU	Sodio	327 mg
Grasa total	2 g	Vitamina C	6 mg	Fibra dietetica	3 g